

Duševní pohoda mámy je důležitá

*Pro vás,
pro miminko,
i pro nás*

**Nejčastější mateřské
psychické obtíže:**

úzkost

vtíravé myšlenky

ztráta radosti

vyčerpanost

pochyby



Spolufinancováno
Evropskou unií



PERINATAL.CZ

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Na duševní pohodě mámy záleží

O tělesné zdraví těhotných žen je dobře postaráno během důkladných prohlídek. Kvůli mnohým významným změnám spjatým s mateřstvím však není toto období náročné jen pro tělo, ale i pro duši. Není proto divu, že je doba těhotenství a po porodu citlivá pro rozvoj psychických obtíží. Tyto obtíže i další náročné životní situace, které mohou u nastávajících a novopečených maminek nastat, jsou dobře řešitelné. I zde platí, že čím dříve je podchytíme, tím rychlejší je cesta k nápravě. Aby bylo dobře postaráno i oduševní zdraví žen v tomto období, nabízí naše porodnice on-line screening psychosociálního stresu, který realizuje Národní ústav duševního zdraví.

Zeptáme se vás, jak se cítíte

Samotný screening spočívá ve vyplnění on-line dotazníku, který vám po porodu nabídneme na oddělení šestinedělí. Dotazník mapuje příznaky úzkosti, deprese a dalších potíží, které se v mateřství objevují nejčastěji. Do deseti minut pak obdržíte na e-mail informaci, zda se u vás vyskytuje zvýšené riziko rozvoje duševních obtíží. Pozitivní výsledek automaticky neznamená, že byste trpěla úzkostí nebo depresí, přesto vám nabídneme možnosti, jak se dostat k pomoci, kterou budete moci využít v případě, kdy byste se opravdu necítila dobře.



I zdánlivě nepřekonatelné je možné překonat

Pokud patříte mezi maminky, kterým se psychické obtíže nevyhnuly, nevěste hlavu. Mateřství může být ve svém počátku náročné, to ale neznamená, že to tak bude napořád. I v případě obtíží, které se zdají jako nepřekonatelné, je velká šance, že s kvalitní odbornou péčí brzy odezní.

Není ostuda svěřit se do péče odborníků na duševní zdraví, protože některé stavy se silou vůle překonat nedají. Aby byla pomoc co nejbližší, je tu pro vás Národní ústav duševního zdraví.



Na duševní pohodě mámy záleží

O tělesné zdraví těhotných žen je dobře postaráno během důkladných prohlídek. Kvůli mnohým významným změnám spjatým s mateřstvím však není toto období náročné jen pro tělo, ale i pro duši. Není proto divu, že je doba těhotenství a po porodu citlivá pro rozvoj psychických obtíží. Tyto obtíže i další náročné životní situace, které mohou u nastávajících a novopečených maminek nastat, jsou dobře řešitelné. I zde platí, že čím dříve je podchyteno, tím rychlejší je cesta k nápravě. Aby bylo dobře postaráno i o duševní zdraví žen v tomto období, nabízí naše porodnice on-line screening psychosociálního stresu, který realizuje Národní ústav duševního zdraví.

Zeptáme se vás, jak se cítíte

Samotný screening spočívá ve vyplnění on-line dotazníku, který vám po porodu nabídneme na oddělení šestinedělí. Dotazník mapuje příznaky úzkosti, deprese a dalších potíží, které se v mateřství objevují nejčastěji. Do deseti minut pak obdržíte na e-mail informaci, zda se u vás vyskytuje zvýšené riziko rozvoje duševních obtíží. Pozitivní výsledek automaticky neznamená, že byste trpěla úzkostí nebo depresí, přesto vám nabídneme možnosti, jak se dostat k pomoci, kterou budete moci využít v případě, kdy byste se opravdu necítila dobře.



Koordinátorka podpory – včasná pomoc při řešení obtíží

V rámci screeningu se vás zeptáme, zda máte zájem, aby vás kontaktovala koordinátorka psychické podpory. Koordinátorka je proškolená odbornice, která vám pomůže rozpoznat případné problémy a navrhne podpůrná řešení nebo vás odkáže na další formy odpovídající pomoci. S ní můžete bez obav a beze studu sdílet své pocity. Z naší zkušenosti vyplývá, že i samotné sdílení může pomoci ve zvládnutí náročné situace. Pokud budete mít zájem o kontakt s koordinátorkou, zavolá vám do tří pracovních dnů.

I zdánlivě nepřekonatelné je možné překonat

Pokud patříte mezi maminky, kterým se psychické obtíže nevyhnuly, nevěste hlavu. Mateřství může být ve svém počátku náročné, to ale neznamená, že to tak bude napořád.

I v případě obtíží, které se zdají jako nepřekonatelné, je velká šance, že s kvalitní odbornou péčí brzy odezní. Není ostuda svěřit se do péče odborníků na duševní zdraví, protože některé stavy se silou vůle překonat nedají.

Aby byla pomoc co nejbližší, je tu pro vás Národní ústav duševního zdraví.

